

未満児



令和7年度  
浜岡幼稚園  
担当 後藤能理子

食育目標「身近な人と楽しみながらマナーを守って食事をしよう」

ようび 曜日	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木
ひ 日	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
ぎょうじ 行事							しょうがつあそび			せいじんのひ			
おやつ 午前の				ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう みかん		ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう せんべい
昼食 ちゅうしょく				ごはん すきやきふうに きゅうりとかにか まのすのもの はくさいのみそし る	ごはん ユーリンチ ひじきのごもくに えのきとうふの みそしる	ななくさごはん あつあげのちゅう かふうに はるさめサラダ もずくのかきたま じる	クロワッサン さつぱろみそラー メン はるまき かきのしらあえ	ごはん(てづくりふ りかけ) しゃけのクリーム コーンやき とんじる バナナ	ごはん おでんふうに ブロッコリーのお かかあえ たまねぎのみそし る		ごはん ピザバーグ スパゲティサラダ ベーコンともやし のスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) とんかつ りんごドレッシング サラダ とうにゅうみそし る	ごはん さけのしょうがや き れんこんサラダ ちゅうかふうかき たまじる
材料 ざいりょう				こめ ぎゅうにく しらたき たまねぎ、ねぎ とうふ にんじん ごぼう くるまふ きゅうり わかめ あわゆき はくさい だいこん あぶらあげ	こめ とりにく しょうが ひじき あぶらあげ にんじん さつまあげ いんげん えのき とうふ ねぎ こまつな	こめ だいこん、ごま にんじん ぶたにく あつあげ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい しょうが、にんにく ロースハム きゅうり にんじん、はるさめ もずく、にんじん たまご	パン ちゅうかめん たまねぎ はくさい にんじん ぶたにく もやし コーン にんにく、しょうが はるまき とうふ ほうれんそう かき さつまいも、ごま	こめ しらす、かつおぶ しおこんぶ、ごま さかな クリームコーン パセリ ぶたにく たまねぎ はくさい しいたけ しらたき バナナ	こめ だいこん にんじん ちくわ とうふ ぎゅうにく しらたき ブロッコリー コーン ねぎ あぶらあげ なめこ		こめ ぶたにく たまご ぱんこ たまねぎ ぎゅうにゅう チーズ あかパプリカ ピーマン スパゲティ きゅうり にんじん ロースハム ベーコン キャベツ ねぎ、もやし	こめ ひじき、うめぼし しらす、しいたけ ごま ぶたにく たまご ぱんこ りんご ブロッコリー はくさい ほしぶどう あぶらあげ さつまいも ちんげんさい たまねぎ にんじん とうにゅう	こめ さかな しょうが れんこん きゅうり にんじん たまご あわゆき とうふ ほうれんそう しいたけ
おやつ 午後の				ぎゅうにゅう キャラメルスナッ ク	ぎゅうにゅう フルーツポンチ ク	ぎゅうにゅう さつまいもスティッ ク	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう ココアトースト	ぎゅうにゅう カルピスゼリー		のむヨーグルト クリームボックス	ぎゅうにゅう コーンフレーククッ キー	ぎゅうにゅう ラスク
エネルギー	kcal	kcal	kcal	473 kcal	505 kcal	482 kcal	536 kcal	555 kcal	499 kcal	kcal	547 kcal	496 kcal	448 kcal
たんぱく質	g	g	g	20.9 g	21.1 g	17.6 g	19.9 g	26.8 g	20.6 g	g	20.7 g	19.4 g	19.7 g
脂質	g	g	g	18.3 g	18.8 g	18.7 g	17.8 g	21.0 g	19.1 g	g	22.3 g	18.7 g	14.5 g
塩分	g	g	g	1.9 g	2.1 g	1.8 g	1.6 g	1.6 g	1.7 g	g	1.8 g	1.7 g	1.4 g

ようび 曜日	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
ひ 日	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31
ぎょうじ 行事						すもうたいかい	たんじょうかい							
おやつ 午 前の ごぜん	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ルヴァン	ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう クッキー
昼食 ちゅう の ひる ぐち	バターロール	ふゆやさいカレー	ごはん	さわのごぼうとぎゅうにくのたきこみごはん	レーズンパン	ごはん(てづくりふりかけ)	おせちランチ(いなりはなずし)	ごはん	ひじきとだいずのたきこみごはん	ジャムパン	ごはん	タコライス	ごはん	しっとりとりそぼろどん
	しらすのペペロンチーノ	やさいのツナマヨあえ	ラザニア	あつやきたまご	ごもくビーフン	さかなのみそやき	とりにくのてりやき	チンジャオロース	きりぼしナポリタン	ツナとチーズのおからサラダ	ちくわのいそべあげ	しょうゆフレンチサラダ	とりにくのゆずみそやき	キャベツとカニカマのサラダ
	だいこんサラダ	ふくしんづけ	はくさいのごまずあえ	きりぼしだいこんサラダ	ひじきサラダ	やさいのごまずあえ	こうはくなます、とうにゅうみたらしだんご	コールスローサラダ	きゅうりのカリカリづけ	こめこのホワイトシチュー	しらあえふうサラダ	はんぺんのみそしる	ひじきいりれんこんのきんぴら	なめこのみそしる
	とうふとニラのスープ	りんご	にくだんごのスープ	ぶたにくとキャベツのみそしる	だいこんスープ	ちゃんこなベ	かにたまスープ	わかめスープ	みそポトフ	みかん	よしのじる	バナナ	ぼかぼかスープ	ヨーグルト
材料 ざいりょう	ぼん	こめ	こめ	こめ	ぼん	こめ	こめ	こめ	こめ	ぼん	こめ	こめ	こめ	こめ
		ぎゅうにく		ぎゅうにく		しらす、ごま	こめあぶらあげ		ひじき	いちごジャム		ぎゅうにく		とりにく
	にんにく	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	ビーフン	のり	たまご	ぶたにく	にんじん		ちくわ	ぶたにく	とりにく	しょうが
	たまねぎ	にんじん	にんにく	あぶらあげ	ぶたにく	さかな	きゅうり	しょうが	だいず	おから	あおのり	たまねぎ	ゆず	いんげん
	きゃべつ	じゃがいも	にんじん	ごぼう	たけのこ	ほうれんそう	ロースハム	にんにく	しらす	きゅうり		にんにく		
	パセリ	れんこん	マカロニ	しょうが	にんじん	キャベツ		たまねぎ	きりぼしだいこん	たまねぎ	とうふ	とまと	れんこん	キャベツ
	スパゲティ	ブロッコリー	ぶたにく	いんげん	しいたけ	かまぼこ	とりにく	たけのこ	たまねぎ	ちーず	たまねぎ	キャベツ	にんじん	たまねぎ
	しらす	しょうが、にんにく	トマトピューレ	たまご	えび	ごま	だいこん	ぴーまん	えりんぎ	シーチキン	りんご	ちーず	ごぼう	コーン
	だいこん	カレールウ	なまクリーム	きりぼしだいこん	いか		にんじん	きゃべつ	ぴーまん		にんじん		ひじき	きゅうり
	きゅうり		チーズ、パセリ	ちくわ	ひじき、コーン	とりにく		にんじん	にんじん	ちーず	ぶたにく	ブロッコリー	いんげん	あわゆき
	ロースハム	シーチキン	はくさい	きゅうり	はるさめ	はくさい	とうにゅう	たまねぎ	きゅうり	じゃがいも		もやし、しらす	だいこん	
	とうふ	キャベツ	にんじん	にんじん	キャベツ	にんじん		ロースハム	きゃべつ	にんじん	とりにく	あかばぶりか	しいたけ	なめこ
	にら	たまねぎ	とうふ、キャベツ	ごま	にんじん	しいたけ	あわゆき	こーん	とりにく	たまねぎ	だいこん	きばぶりか	ぶたにく	とうふ
	にんじん	コーン	ぶたにく、とりにく	ぶたにく	だいこん	はるさめ	とうふ	わかめ	ウインナー	ブロッコリー	ほうれんそう	はんぺん	はくさい	ねぎ
	たまねぎ	きゅうり	ねぎ、にんじん	キャベツ	にんじん	ねぎ	たまご	えのき	えのき	たまねぎ	にんじん	ちんげんさい	ねぎ	あぶらあげ
しいたけ	ふくしんづけ	たまご	えのき	こまつな	しょうが	しいたけ	とうふ、ねぎ	とうふ、ねぎ	にんじん	とうにゅう	あぶらあげ	えのき、とうふ	しょうが	ヨーグルト
	りんご	たまねぎ	にんじん	あわゆき		ほうれんそう	だいこん	だいこん	しゃがいも、こまつな	みかん	ねぎ	バナナ		
おやつ 午 後の ごご	ぎゅうにゅう だいがくいも	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう しろごまプリン	ぎゅうにゅう あべかわパン	ぎゅうにゅう バナナのマーブルケーキ	ぎゅうにゅう カレーチーズトースト	ぎゅうにゅう いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう りんごケーキ	ぎゅうにゅう だいずフレーク	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	ぎゅうにゅう カリカリボウ	ぎゅうにゅう オレンジゼリー せんべい
エネルギー	580 kcal	497 kcal	504 kcal	571 kcal	526 kcal	467 kcal	575 kcal	454 kcal	463 kcal	533 kcal	527 kcal	463 kcal	438 kcal	454 kcal
たんぱく質	19.4 g	16.8 g	19.2 g	27.4 g	22.6 g	21.3 g	28.9 g	17.9 g	19.6 g	19.9 g	22.4 g	20.0 g	20.7 g	19.4 g
脂質	21.2 g	18.9 g	19.8 g	20.9 g	15.7 g	15.0 g	19.7 g	18.8 g	12.9 g	20.8 g	18.1 g	16.8 g	13.0 g	16.5 g
塩分	1.3 g	1.9 g	0.8 g	2.1 g	1.6 g	2.1 g	2.2 g	1.9 g	2.2 g	1.5 g	1.7 g	1.3 g	2.1 g	1.1 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

8日(木)柿の白和え、21日(水)バナナのマーブルケーキ、26日(月)切り干しナポリタンのレシピを玄関に用意致します。

お家でのメニューの参考になると幸いです。